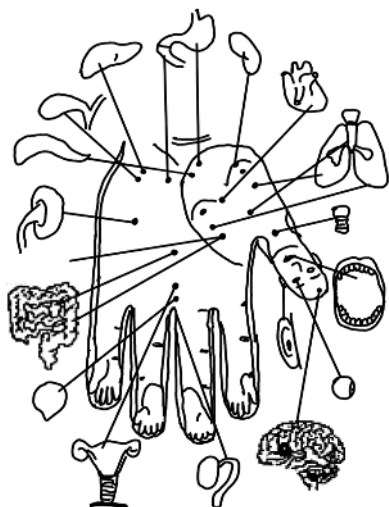


СУ-ДЖОК для всей семьи



ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ТОЧКИ на ступнях и ладонях

К

Москва
Издательство АСТ

УДК 615.89
ББК 53.59
Ц34

Ц34 **Су-Джок для всей семьи: целительные точки на ступнях и ладонях:** / сост. Н. Ольшевская. — Москва: АСТ, 2016. — 224 с.: ил. — (Целительные точки нашего тела)

ISBN 978-5-17-095496-4

Су-джок — универсальный метод. С его помощью можно лечить любое заболевание. Это экологически чистый, безлекарственный способ лечения, который отличается высокой эффективностью. Если правильно его применять, то результат проявится уже через несколько минут, а иногда и секунд.

Су-джок доступен каждому. Поняв однажды его суть, вы сможете пользоваться им всю жизнь. Но помните, что данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации, которые вы найдете в книге, должны быть согласованы с лечащим врачом!

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-17-095496-4

© Н. Ольшевская, составление, 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2016

ГАРМОНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Здоровье — это гармония с самим собой и природой. Если человек отдаляется от природы, если не прислушивается к своему организму, он становится незащищенным перед болезнями. Надеяться на то, что дорогостоящие медикаменты моментально избавят от страданий, не стоит. Надо попытаться изменить себя, свой образ жизни и отношение к окружающему миру.

Современная медицина идет рука об руку с нетрадиционными методами лечения. Ведь в арсенале народной медицины множество способов, имеющих очевидное преимущество в профилактике и лечении различных заболеваний.

Интерес к народной, а в том числе и к восточной медицине, начал появляться лишь в конце XX столетия, а прежде данная область знаний была доступна лишь узкому кругу специалистов. Восточная медицина совершенно не пользовалась популярностью на Западе, а в социалистических странах и вовсе находилась под строгим запретом вплоть до 60-х годов. И вот, наконец, пришло время приступить к изучению таких тонких и мощных энергий, как Энергия полей и Психическая энергия, так как они являются основными и определяющими энергиями Космоса и человека! Следует отметить, что вся восточная медицина основана на эзотерических, оккультных и холистических знаниях и базируется на фундаментальной древней философии.

Начала возрождаться нетрадиционная медицина, получившая свои наименования по странам и регионам — китайская, индийская, тибетская, египетская, японская, корейская, вьетнамская.

В восточной медицине человек рассматривается целителем изнутри; он устанавливает энергетическую причинно-следственную связь болезни. Эта связь проявляет-

ся и прослеживается в организме на трех энергетических уровнях — *физическом, эмоциональном и психическом* — в виде определенной симптоматики (та же симптоматика проявляется и в поведении человека).

Появились современные наименования этой медицины, несущие определенную смысловую значимость: нетрадиционная, народная, альтернативная, акупунктурная (корпоральная и кистевая акупунктура) и, как новое направление, энерго-информационная, вибрационная, эйнштейновская, эзогетическая, квантовая, холистическая медицина, мануальная терапия и Оннури медицина.

Су-джок — составная часть этой медицины. В переводе с корейского су-джок означает следующее: су — кисть, джок — стопа. Его родина — Корея. Он вобрал в себя не только знания корейской, китайской, индийской, египетской, тибетской медицины, но и современные знания по акупунктуре. Именно поэтому метод су-джок называют ярким бриллиантом в созвездии восточной медицины. Чем же он так хорош, что его взяли на вооружение врачи разных стран и континентов?

Су-джок — самый современный метод, основанный на совершенно новом мировоззрении, которое в свою очередь опирается на различные теории и на учение об энергетической системе человека. Су-джок вобрал в себя опыт врачей многих народов мира. В его основе — многовековая история народной и нетрадиционной, тибетской и китайской медицины, эзотерики, оккультизма, мануальной терапии.

Это экологически чистый, безлекарственный способ лечения, который отличается высокой эффективностью. Если правильно его применять, то результат проявится уже через несколько минут, а иногда и секунд.

Су-джок доступен каждому. Поняв однажды его суть, вы сможете пользоваться им всю жизнь. Но помните, что данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации, которые вы найдете в книге, должны быть согласованы с лечащим врачом!

СУ-ДЖОК И АКУПУНКТУРА

Прародительницей метода су-джок является акупунктура.

Акупунктура, или иглоукалывание (или рефлексотерапия, или иглотерапия, или иглорефлексотерапия), — это одна из древних оздоровительных методик — старинная практика китайской медицины, зародившаяся несколько тысячелетий назад, которую довольно сложно сейчас отнести к разряду нетрадиционной медицины. Сущность ее заключается во введении очень тонких иглол в определенные точки тела, что способствует выбросу в кровь эндорфинов, эндогенных опиатов, обладающих болеутоляющим и лечебным действием. Китайцы считают, что иглы открывают отверстия, через которые выходят болезни, а прижигание убивает их огнем. Кроме традиционного иглоукалывания, используют акупрессуру, разновидность акупунктуры, которая включает растирание, прижигание, локальный массаж, аппликации металлическими пластинами.

Акупунктура — слово, проистекающее от *acus* — игла и *punctura* — укол, пришло к нам из Франции. Широко употребляется также подлинное, более широкое китайское название метода — чжень-цзю (чжень — иглоукалывание, цзю — прижигание) лечение.

Рефлексотерапия применяется для различных медицинских целей: для профилактики, предотвращения и лечения всевозможных болезней. В Китае, Корее и Японии иглоукалывание используют при большом количестве патологических состояний: в качестве успокаивающего или тонизирующего средства, для лечения хронических болезней, а также в хирургии.

Многие точки, посредством которых достигают лечебного эффекта, основывают так называемые меридиа-

ны — энергетические каналы (сеть). Существуют парные и непарные меридианы, которые делятся на меридианы Ян и Инь. Они пересекают все тело человека, объединяют между собой участки центральной нервной системы, внутренние органы и поверхность кожи. По энергетическим каналам (меридианам) Ци поднимается близко к поверхности кожи — к акупунктурным точкам (или «дыркам» — в переводе с китайского). Расположение акупунктурных точек определяется нервными узлами. Это, в первую очередь, два брюшных нервных ствола и нервные цепочки, расположенные на наружной и внутренней поверхности рук и ног.

На теле человека насчитывается более 600 точек, воздействуя на которые врач может регулировать жизненную энергию. Некоторые из них тонизируют организм, другие переправляют энергию от одного меридиана к другому. Если Ци течет свободно по энергетической сети, человек здоров. Но если она заблокирована, застаивается или ослабляется, то возникают проблемы с самочувствием.

Известно, что Инь символизирует женское, темное, негативное начало. Ян, наоборот, — мужское, светлое, активное и позитивное. Энергия Ян движется извне вовнутрь, а Инь — внутри тела. Если одно из них доминирует, баланс нарушается, что приводит к возникновению болезней. Главная цель акупунктуры — добиться гармонии, равновесия между этими двумя началами.

Все восточные оздоровительные системы направлены на прочищение энергетических каналов в организме и достаточное обеспечение энергией соответствующих органов. Для коррекции распределения Ци и используют иглоукалывание, которое позволяет перераспределять ее в те места, где она более всего требуется. Техника акупунктуры помогает предотвращать болезнь или эффективно восстанавливать утраченное здоровье.

Конечно, современными приборами энергию Ян и Инь невозможно обнаружить. И с научной точки зрения нельзя доказать или опровергнуть лечебное действие иго-

лок. Но, тем не менее, акупунктура успешно используется:

- в неврологической практике (остеохондроз, депрессия, хроническая усталость, бессонница, алкоголизм, курение, наркомания, последствия нарушений мозгового кровообращения, невриты, невралгии);

- для избавления от хронической боли (артриты, головная боль, травмы);

- в нефрологии и урологии;

- в гинекологии;

- в офтальмологии;

- при острых и хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки);

- при заболеваниях печени и желчного пузыря, а также поджелудочной железы, хронических колитах и др.;

- при заболеваниях системы дыхания (бронхитах, пневмонии, бронхиальной астме);

- при заболеваниях сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, гипертония, нарушения ритма сердца, последствия инфаркта миокарда);

- при заболеваниях эндокринной системы и нарушении обмена веществ (ожирение, заболевания щитовидной железы, надпочечников, яичников, сахарный диабет);

- при заболеваниях иммунной системы.

К сожалению, современная медицина, достаточно хорошо справляясь с инфекционными и хирургическими заболеваниями, зачастую пасует перед целым рядом хронических и психических недугов. Именно в связи с этим так возрос интерес к восточной медицине, а в частности, к иглоукалыванию. В практике восточной медицины акупунктура используется в основном для предотвращения заболеваний. Именно в этом и заключается высшее мастерство: рефлексотерапия дает людям возможность прожить здоровую, долгую жизнь. Но, конечно, самостоятельно применять иглоукалывание нельзя: только квалифицированный врач может оказать вам помощь.

Все, с чем мы вас познакомим на страницах этой главы, должно восприниматься лишь как ознакомительная информация, а не как руководство к действию. Применять на практике описанные ниже способы лечения может лишь специалист, причем высочайшей категории, который не только имеет диплом врача, но и обладает природным талантом иглоукалывателя.

Энергия меридианов и точек

Каждый орган человека обладает собственной энергией — Ци, обмен которой происходит через меридианы. Энергия движется по меридианам в соответствии с биологическими часами человека.

Полный цикл энергия проходит за 24 часа, и в одном меридиане она может находиться не более 2 часов. Такой суточный цикл определяет оптимальный период влияния на каждый меридиан.

Меридианы регулируют поток крови и жизненной энергии, помогают гармонизировать Инь и Ян, дают силу мышцам и костям, помогают работать суставам. Они передают энергию от внутренних органов к коже человека, вследствие чего можно увидеть проявления болезни извне.

Существуют три положительных типа энергий: защитная, прародительская и питательная.

Защитная энергия позволяет человеку успешно противостоять негативному воздействию окружающей среды. Циркулируя на всей поверхности кожи, она обеспечивает своевременное открытие и закрытие пор, чувствительность и другие немаловажные функции. Болезнь развивается тогда, когда защитная энергия ослабевает, а боль возникает в результате изменений поверхностной энергии.

Каждый человек с рождения обладает определенным количеством *прародительской энергии*. Она циркулиру-

ет в меридианах, регулируя всю энергетическую систему тела. Когда защитная энергия не в состоянии справиться с патогенной, прародительская берет на себя ее функции. Истощение прародительской энергии ведет к старению и смерти.

Питательная энергия циркулирует в главных меридианах и позволяет органам и системам организма функционировать нормально. Она вырабатывается из вдыхаемого воздуха и перерабатываемой пищи.

Кроме трех положительных энергий, существуют еще и патогенные. Для удобства они разделены на четыре категории, каждая из которых соответствует определенному времени года: холод — зиме; ветер — весне; огонь и влажность — лету; сухость — осени. Проникая в организм, эти энергии способны вызывать самые разнообразные нарушения.

Меридианы

У любого из нас есть некая собственная резонансная частота, на которую реагирует каждая клеточка организма. Иными словами, организм точно и с легкостью «узнает» частоту своего электромагнитного поля. Это явление, кстати, мы и называем личным биополем, или аурой.

И вот что получается: если ввести акупунктурные иглы в определенные точки человеческого тела, то иглы, подобно антеннам, будут улавливать из Космоса излучение только ему присущей резонансной частоты. Они смогут получать импульсы, исходящие от Солнца, которое, как известно, является источником всего живого.

Приведем пояснение. Нашим физическим телом управляет энергетическая система в виде чакр и меридианов, расположенных на различных частях тела, например, на кистях и стопах, то есть в тех местах, где циркулирует энергия.

Что такое чакры, знают многие — это наши энергетические центры. А вот о существовании меридианов, ду-

маю, знают не все. Это — силовые линии полей, исходящих из внутренних органов — физических, эмоциональных и метафизических. Можно объяснить это и по-другому. Вы, естественно, знаете, что такое аура. Так вот, меридианы — это силовые линии нашей аурической сферы.

Таким образом, через иглу осуществляются прием или отдача энергии определенной частоты в данной точке. И зависит этот процесс от положения иглы относительно направления потока энергии в меридиане или чакре.

Все типы энергий циркулирует по меридианам.

В китайской медицине меридианы — это функциональная неразрывная часть органа, а потому каждый меридиан имеет название соответствующего органа. Сейчас добавлен и международный индекс (первая буква французского названия органа): меридиан легких — Р, меридиан толстой кишки — GI, меридиан желудка — E, меридиан селезенки и поджелудочной железы — RP, меридиан сердца — С, меридиан тонкой кишки — IG, меридиан мочевого пузыря — V, меридиан почек — R, меридиан перикарда — MS, меридиан трех обогревателей — TR, меридиан желчного пузыря — VB, меридиан печени — F (см. рис. 2–15).

В акупунктуре выделяются четыре вида меридианов: сухожильно-мышечные, особые, главные, чудесные.

К *сухожильно-мышечным* относятся 12 меридианов. Они находятся ближе всего к поверхности и защищают организм от внешнего неблагоприятного воздействия.

Особые меридианы обеспечивают проникновение защитной энергии к внутренним органам. Кроме того, особые меридианы усиливают эффективность главных и позволяют им влиять на те части тела, к которым они не подходят. Все особые меридианы — меридианы Ян.

Главные, или основные, меридианы (12 парных и 2 непарных меридиана) описываются во всех пособиях по акупунктуре. Каждый из них соответствует какому-либо из органов чжан-фу и обеспечивает циркуляцию его питательной энергии.

Каждый из 12 основных парных меридианов имеет китайское название, состоящее из трех частей:

- название конечности (рука—нога), на которой начинается или заканчивается меридиан;
- принадлежность к системе *Инь* или *Ян* с характеристикой их выраженности (*тай* — наибольшая выраженность, *мин* — сильная, *цзюе* — умеренная, *шао* — малая);
- название органа, которому «принадлежит» меридиан. Например: название «ручной *тай-инь* меридиан легких» означает, что он заканчивается на руке, несет в себе очень сильно выраженный фактор *Инь* (медиальная сторона руки), соответствует *чжан*-органу легких.

Признаки избыточности и недостаточности энергии в 12 основных меридианах

Избыточность	Недостаточность
<i>Меридиан легких (Р)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Повышенная температура тела, потливость, горячая на ощупь ладонь, звонкий кашель с болью, обилие мокроты, астма • Прилив крови к голове, боль в области спины и плеча, напряжение мышц плеча 	<ul style="list-style-type: none"> • Озноб, холодный пот, насморк, хриплый кашель, сухость в горле • Головокружение • Боль в области ключицы и грудной клетки, чувство онемения и похолодания верхних конечностей • Кожный зуд, бессонница
<i>Меридиан толстой кишки (GI)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Запор, боль и вздутие в области живота • Головная боль • Боль в области плеча, предплечья, в пальцах рук • Тело горячее • Сухость во рту • Состояние ухудшается в тепле 	<ul style="list-style-type: none"> • Понос, урчание в животе, расстройства функции кишечника • Головокружение • Чувство слабости в верхних конечностях • Тело холодное, сыпь, зуд, небольшой кашель, покраснение задней стенки глотки • Состояние улучшается в тепле

Продолжение таблицы

Избыточность	Недостаточность
Меридиан желудка (E)	
<ul style="list-style-type: none"> • Возбуждение, высокая температура тела, вздутие живота, отрыжка, запор, повышенный аппетит, боль спазматического характера в области желудка, повышенная кислотность • Трещины слизистой оболочки губ, боль и судороги мышц ног по ходу меридиана, сыпь 	<ul style="list-style-type: none"> • Урчание в животе, понос, рвота после еды, потеря аппетита, замедленное пищеварение, чувство переполнения в желудке, пониженная кислотность • Вялость, депрессивное состояние • Набухание слизистой оболочки горла • Слабость в нижних конечностях, скорбный взгляд
Меридиан селезенки и поджелудочной железы (RP)	
<ul style="list-style-type: none"> • Неустойчивый аппетит, чувство переполнения в животе, запор, боль и ощущение тяжести в области подреберья, тошнота, отрыжка воздухом, пищевая интоксикация • Боль в суставах ног, ограничение движения первого пальца стопы • Тяжелый сон 	<ul style="list-style-type: none"> • Плохое пищеварение, газы в желудке, большое количество испражнений, боль в надчревной области, рвота • Слабость и онемение ног, венозный застой в ногах • Кожные расстройства • Сонливость в течение дня
Меридиан сердца (C)	
<ul style="list-style-type: none"> • Боль в области сердца, в плече и предплечье • Гипермированное лицо • Повышенная возбудимость • Ощущение тяжести в конечностях и в груди • Иногда повышается температура тела и возникает сухость во рту 	<ul style="list-style-type: none"> • Сердцебиение, одышка при физической нагрузке, бледное лицо • Чувство подавленности, тоски, страха • Онемение внутренней поверхности плеча • Головокружение из-за недостаточности кровообращения

Продолжение таблицы

Избыточность	Недостаточность
<i>Меридиан тонкой кишки (IG)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Боль в области шеи, затылка, висков, звон в ушах • Боль в области пупка и нижней части живота, запор • Боль по задней стороне плеча и предплечья 	<ul style="list-style-type: none"> • Отечность в области нижней челюсти и шеи • Шум в ушах, снижение слуха • Уменьшение массы тела, тошнота, рвота, понос • Слабость конечностей и ощущение холода в них
<i>Меридиан мочевого пузыря (V)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Частое мочеиспускание, болезненные спазматические явления со стороны мочеполовых органов • Боль и напряжение мышц спины, боль в позвоночнике • Боль и спазмы мышц нижних конечностей • Головная боль в лобной и затылочной областях во время испражнения, избыточное слезотечение и боль в глазах, кровотечение из носа 	<ul style="list-style-type: none"> • Редкое, обильное мочеиспускание, отечность и припухлость в области половых органов • Гипотония мышц затылка и позвоночника • Неподвижность бедра, ощущение тяжести и слабости в нижних конечностях • Головокружение • Слабость мышц спины • Малоподвижность пятого пальца стопы • Геморрой
<i>Меридиан почек (R)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Редкое мочеиспускание, моча темного цвета • Сухость во рту, тошнота • Ощущение тяжести и жара в ногах, ступня на ощупь теплая • Боль в области крестца, поясницы, внутренней части бедра • Необычный прилив энергии, чувство волнения, повышение сексуальной потенции 	<ul style="list-style-type: none"> • Учащенное мочеиспускание, обильное потоотделение • Ощущение холода в ногах, ступня на ощупь холодная, чувство онемения и слабость в нижних конечностях • Слабость, вялость, чувство страха, нерешительности, снижение сексуальной потенции

Продолжение таблицы

Избыточность	Недостаточность
<i>Меридиан перикарда (MC)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Раздражительность • Боль в грудной клетке, нарушения функции сердечно-сосудистой системы • Головная боль с ощущением приливов • Боль в области верхних конечностей • Неглубокий сон • Покраснение склер • Запор 	<ul style="list-style-type: none"> • Депрессия, утомляемость, учащенное сердцебиение, головокружения, одышка, боязнь высоты • Слабость верхних конечностей • Боль в животе, желтушность склер, понос • Глубокий сон с большим количеством сновидений
<i>Меридиан трех обоеврателей (TR)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Боль в области верхних конечностей, лопатки, шеи, звон в ушах • Гиперемированное лицо, непереносимость жары • Отсутствие аппетита, обильное мочеиспускание • Бессонница, раздражительность 	<ul style="list-style-type: none"> • Онемение и слабость в области конечностей, шеи, бледное лицо, поверхностное дыхание, озноб, непереносимость холода • Пониженное мочеиспускание • Психическая и физическая усталость, грусть, вялость, ослабление слуха
<i>Меридиан желчного пузыря (VB)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Чувство полноты в желудке, горечь во рту, тошнота • Припухлость щек, шеи и подбородка, заболевания горла • Бессонница, головная боль • Боль и судороги в области бедра и голени, горячая на ощупь стопа 	<ul style="list-style-type: none"> • Слабость, отсутствие энергии и сил • Припухлость в подколенной ямке, в области стопы, отечность суставов нижних конечностей • Заболевания глаз, желтушность склер, рвота желчью • Сонливость, потливость ночью, тяжелые и глубокие вздохи

Окончание таблицы

Избыточность	Недостаточность
<i>Меридиан печени (F)</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Головная боль • Желтушность кожи • Боль в пояснице, половых органах, затрудненное и болезненное мочеиспускание, нарушения менструального цикла • Чувство гнева, раздражительность, легкая возбудимость, импульсивность 	<ul style="list-style-type: none"> • Головокружение • Бледный цвет кожи • Расстройства кишечника • Половая холодность • Боль в бедре и малом тазу, слабость нижних конечностей • Быстрая утомляемость • Ухудшение зрения • Депрессия, чувство страха

Непарные основные меридианы передне- и заднесрединный имеют китайские названия жэнь-май и ду-май, соответствуя двум из чудесных меридианов.

Чудесные меридианы (их 8 — 6 парных и 2 непарных) связаны с мочеполовой, нервной, костной и циркулярной системами, а также с сосудистыми функциями.

Существует тесная связь чудесных меридианов с главными, поэтому при поражениях первых необходимо воздействовать еще и на точки главных меридианов.

В чудесных меридианах циркулирует прародительская энергия. В противоположных направлениях по ним же могут проходить и защитная, и питательная энергии.

Траектория чудесного меридиана состоит из ряда точек, как бы временно заимствованных из постоянных меридианов; при этом непарные чудесные меридианы образуются целиком из точек заднесрединного (*ду-май* — VG) и переднесрединного (*жэнь-май* — VC) постоянных меридианов (см. рис. 14 и 15). Они не входят в общий круг циркуляции энергии, не связаны с каким-либо органом и так же, как и каналы трех обогревателей и перикарда, объединяют физиологические функции всего организма.